Автор: А. Макеенко, медсестра отделения профилактики

Чтобы избежать кишечных инфекций достаточно запомнить несколько правил.

- Правило: не покупайте продукты с рук. Спрашивайте у продавцов документы, подтверждающие качество, безопасность и происхождение товара. Вам обязаны их предоставить.
- Обратите внимание на документы, если покупаете на развес мороженое. При неправильном хранении в этом продукте очень быстро размножаются возбудители болезней. Обязательно отметьте, работает ли продавец в перчатках и в каких условиях хранит ложку-дозатор. О том, что в данной торговой точке торговля мороженым разрешена должна сказать вывеска с наименованием организации, режим работы, адрес.
- Определитесь с разделочными досками на кухне. Одни строго используйте для сырых продуктов, другие – для сырого мяса и рыбы, третьи – для готовых. Затем доски надо промыть моющими средствами и горячей водой.
- Яйца обмывайте перед употреблением раствором пищевой соды. Достаточно 1 чайной ложки на стакан воды. Так вы обезопасите себя от более чем неприятной болезни – сальмонеллеза.
- Даже слегка подпорченные овощи и фрукты сразу выбрасывайте.
- Не определяйте годность продукта на глаз. При размножении микроорганизмов цвет, вкус, запах и консистенция продукта не изменяются.

- Не храните приготовленные продукты в холодильнике несколько дней. Многие опасные микроорганизмы предпочитают холод. Кроме того, с каждым часом в готовых блюдах остается все меньше полезных веществ.
- Если у вас есть дача или вы живете в своем доме, обзаведитесь бархатцами. Высаживайте их на клумбах, между грядками, везде, где можно. Это растение – действенная защита от размножения гельминтов в почве.
- Почаще протирайте ручку холодильника, мойте чистящим средством раковину. Эти места самые загрязненные. И обязательно меняйте губку для мытья посуды раз в несколько дней. Есть исследования, подтверждающие, что после использования она содержит несколько сотен миллиардов бактерий, в том числе опасных. Попытки продезинфицировать губку могут только усугубить ситуацию

При сильной диарее, особенно у маленьких детей, надо обязательно обратиться к врачу. Дело в том, что организм теряет колоссальное количество жидкости и наступает обезвоживание. В результате может развиться острая сердечно-сосудистая и почечная недостаточность.